

KARTA KURSU (realizowanego w specjalności)

Edukacja dla bezpieczeństwa i wychowanie fizyczne

.....

(nazwa specjalności)

Nazwa	Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego A
Nazwa w j. ang.	Theory and methodology of swimming and water rescue A

Koordinator	Mgr Zbigniew Birnbaum	Zespół dydaktyczny
Punktacja ECTS*	1	

Opis kursu (cele kształcenia)

Podstawowym zadaniem przedmiotu jest przygotowanie sprawnościowe, techniczne i metodyczne studenta do prowadzenia zajęć w zakresie nauki pływania.

Opanowanie i doskonalenie standardowych technik pływania kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach.

Poznanie metodyki nauczania pływania kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, skoków do wody (na nogi i na głowę) oraz nawrotów do nauczanych sposobów pływania.

Podtrzymanie i doskonalenie sprawności motorycznej niezbędnej do samodzielnego udziału w kulturze fizycznej dzięki zapoznaniu się ze środkami i formami organizacji ćwiczeń fizycznych na pływalni.

Efekty kształcenia

Wiedza	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
--------	-----------------------------	--

	W01, Rozumie, że umiejętność pływania to nie tylko cel sportowy, lecz także użytkowy, zdrowotny, higieniczny i leczniczy.	Sp_EdB_W05, Sp_EdB_W06,
	W02, Posiada podstawowe wiadomości dotyczące zachowania bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń w środowisku wodnym.	Sp_EdB_W05
	W03, Zna poprawną technikę standardową i metodykę nauczania pływania kraulem na grzbiecie i kraulem na piersiach.	Sp_EdB_W08, Sp_EdB_W09,
	W04, Zna poprawną technikę i metodykę nauczania skoków do wody (na nogi, na głowę)	Sp_EdB_W08
	W05, Zna poprawną technikę i metodykę nauczania nawrotów do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach	Sp_EdB_W08

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Umiejętności	U01, Opanował umiejętność oddychania i orientacji w środowisku wodnym.	Sp_EdB_U07
	U02, Opanował umiejętność pływania kraulem na grzbiecie (techniką standardową).	Sp_EdB_U07
	U03, Opanował umiejętność pływania kraulem na piersiach (techniką standardową).	Sp_EdB_U07
	U04, Potrafi wykonać poprawne i bezpieczne skoki do wody (na nogi i na głowę).	Sp_EdB_U07
	U05, Potrafi wykonać poprawny nawrót do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach.	Sp_EdB_U07

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Kompetencje społeczne	K01, Czuje się odpowiedzialny za własne działania i dostrzega ich związek z bezpieczeństwem innych osób korzystających z pływalni. Jest gotów udzielić pomocy i asekuracji innym uczestnikom zajęć w wodzie.	Sp_EdB_K01, Sp_EdB_K02, Sp_EdB_K04

Organizacja									
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach							
		A	K	L	S	P	E		
Liczba godzin		15							

Opis metod prowadzenia zajęć

Stosowanie zróżnicowanych metod nauczania ruchu: syntetycznej, analitycznej, kompleksowej. Objaśnienie, demonstrowanie ćwiczeń fizycznych, metoda zadaniowa, problemowa podczas realizacji nauki pływania.

Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne (ćwiczenia praktyczne)
W01								X					X
W02								X					X
W03								X					X
W04								X					X
W05								X					X
U01													X
U02													X
U03													X
U04													X
U05													X
K01								X					X

Kryteria oceny

Będzie wystawiana na podstawie obecności i aktywności na zajęciach oraz będzie uzależniona od oceny uzyskanej ze sprawdzianu efektów kształcenia.

Uwagi	<p>Frekwencja na zajęciach (dopuszczalna nieobecność: 1 losowa i 2 nieobecności ze zwolnieniem lekarskim)</p> <p>Sprawdzian praktyczny, przepłyniecie dystansu 50 m kraulem na grzbiecie i 50 m kraulem na piersiach oraz skok do wody na głowę ze słupka na ocenę</p>
-------	--

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Zasady bezpiecznego zachowania się na pływalni.
2. Zabawy oswajające ze środowiskiem wodnym, nauka wydechów do wody, poślizg na piersiach i na grzbiecie, pozycja leżąca na wodzie.
3. Nauka pracy kończyn dolnych do kraula na grzbiecie, nauka skoku do wody na nogi
4. Doskonalenie pracy kończyn dolnych do kraula na grzbiecie.
5. Nauka pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie.
6. Doskonalenie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie, doskonalenie skoków do wody na nogi.
7. Doskonalenie koordynacji pracy kończyn dolnych i górnych do kraula na grzbiecie.
8. Nauka startów i nawrotów do kraula na grzbiecie, pływanie dystansowe
9. Nauka pracy kończyn dolnych do kraula na piersiach, nauka skoków do wody na głowę.
10. Doskonalenie pracy kończyn dolnych do kraula na piersiach.
11. Nauka pracy kończyn górnych do kraula na piersiach.
12. Doskonalenie pracy kończyn górnych do kraula na piersiach, doskonalenie skoków na głowę.
13. Doskonalenie koordynacji pracy kończyn dolnych i górnych do kraula na piersiach.
14. Nauka startów i nawrotów do kraula na piersiach, pływanie dystansowe.
15. Sprawdzian umiejętności.

Wykaz literatury podstawowej

1. Czabański B i wsp. 2003. Elementy teorii pływania, AWF Wrocław.
2. Bartkowiak E. 1999. Pływanie sportowe. Podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania, technologia treningu. COS, Warszawa.
3. Dybińska E. Wójcicki A., 2004. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Wydawnictwo Skryptowe AWF Kraków.
4. Dybińska E. 2000. Nauczanie pływania dzieci w wieku 1 – 4 lat, Wydaw. KASPER, Kraków.
5. Wadde B. i wsp. Pływanie sportowe i ratunkowe. AWF Gdańsk.

Wykaz literatury uzupełniającej

1. Karpiński R. 2001. Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie. R. Karpiński, Katowice.
2. Wiesner W. 1998. Nauczanie – uczenie się pływania, AWF Wrocław.
3. Czabański B. 1998. Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. Wyd. 3. AWF Wrocław.
4. Zabawy i konkursy w wodzie / aut. Andrzej Ostrowski. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2003.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	
	Konwersatorium (<u>ćwiczenia</u> , laboratorium itd.)	15
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	5
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu	5
Ogółem bilans czasu pracy		15
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		1